

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA

LEMBAR PENGESAHAN

PERNYATAAN

KATA PENGANTAR ..... i

UCAPAN TERIMA KASIH..... ii

ABSTRAK..... iv

DAFTAR ISI..... v

DAFTAR TABEL..... viii

DAFTAR GAMBAR..... ix

DAFTAR LAMPIRAN ..... x

**BAB I PENDAHULUAN ..... 1**

A. Latar Belakang..... 1

B. Rumusan Penelitian ..... 6

C. Tujuan Penelitian ..... 6

D. Manfaat Penelitian ..... 6

E. Struktur Organisasi ..... 7

**BAB II KAJIAN PUSTAKA ..... 8**

A. Tinjauan Teoritis..... 8

1. Hakekat Olahraga Pencak silat ..... 8

2. Aspek-aspek Pencak silat ..... 9

a. Pencak silat Mental Spiritual..... 9

b. Pencak Silat Beladiri..... 10

c. Pencak Silat Olahraga..... 11

d. Pencak Silat Seni ..... 12

3. Karakteristik Pencak silat Olahraga ..... 13

a. Teknik Dasar Pencak silat ..... 13

1) Kuda-kuda..... 13

2) Sikap Pasang.....	14
3) Pola Langkah.....	15.
4) Bela'an.....	15
5) Serangan.....	16
4. Teknik Tendangan Sabit Dalam Pencaksilat .....	16
5. Hakikat Latihan .....	18
6. Aspek Kondisi Fisik .....	19
7. Hakikat Kecepatan.....	22
8. Kelentukan Panggul.....	23
9. Metode Latihan Peregangan Kontraksi-Rileksasi (PNF).....	27
10. Bentuk Latihan Fleksibilitas PNF .....	27
11. Mamfaat Fleksibilitas PNF.....	30
B. Kerangka Berpikir .....	31
1. Dampak latihan fleksibilitas PNF terhadap fleksibilitas panggul .....	31
2. Dampak Latihan Fleksibilitas PNF Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit.....	32
C. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Metode Penelitian .....	35
B. Desain Penelitian .....	36
C. Populasi dan Sampel Peneltian.....	37
1. Populasi .....	37
2. Sampel .....	38
D. Definisi Operasional.....	39
E. Instrumen Penelitian .....	40
1. Tes Kelentukan <i>Slide Splite</i> .....	40
2. Tes Pengukuran Kecepatan Tendangan Sabit.....	40
F. Prosedur Penelitian .....	41
G. Pelaksanaan Latihan .....	42
H. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data .....	43

<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	47
1. Perhitungan rata-rata dan simpangan baku .....	47
2. Uji normalitas menggunakan uji lilifors .....	48
3. Perhitungan koefisien .....	49
4. Perhitungan hasil latihan .....	49
B. Analisis dan Pengolahan Data .....	50
C. Diskusi Penemuan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>100</b>